



LILLEHAMMER, EL SUEÑO OLÍMPICO

Esquí de fondo

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	2
4	Programa	3
5	Más información	3
5.1	Incluye.....	3
5.2	No incluye	3
5.3	Material necesario	3
5.4	Observaciones.....	4
5.5	Enlaces de interés	6
5.6	Puntos fuertes.....	6
6	Otros viajes similares	6
7	Contacto	6

1 Presentación

Esquiar en **Noruega** es hacerlo en uno de los lugares soñados por casi todos los fondistas. Este país presenta una **red extensísima de circuitos de fondo** interconectados entre sí que permite viajar a lo largo y ancho del país. De hecho, estos cientos de kilómetros de pistas balizadas son a Noruega lo que en países más meridionales son los senderos de pequeño y gran recorrido.

Nos alojaremos en un hotel en **Lillehammer** y además nos olvidaremos de cocinar ya que incluimos la media pensión. **Lillehammer**, situado a dos horas del aeropuerto de **Oslo**, nos da alcance uno de los mayores dominios esquiables del mundo: más de 450 km de pistas balizadas y preparadas para practicar el **estilo clásico** y **patinador**.

Además, dedicaremos dos jornadas a esquiar en otro destino situado a 40 m de nuestro alojamiento, nos referimos a **Skeikampen** que conecta con **Gålå** y **Espedalen**.

Esquiaremos por un paisaje boscoso, con suaves valles, preciosas colinas y pintorescas casas de madera perdidas en el bosque. Sin duda alguna, un lugar ideal para cargar pilas, ponernos en forma y disfrutar del esquí.

2 El destino

Oppland y **Hedmark** son los únicos condados de Noruega que no tienen ni costa ni frontera con otro país. Situado **al norte de Oslo**, Oppland se extiende desde los lagos Mjøsa y Randsfjorden hasta las montañas Dovrefjell, **Jotunheimen** y **Rondane**.

El 80% de su territorio está por encima de los 600 metros sobre el nivel del mar y un 25% se incluye en alguno de sus siete parques nacionales. El **lago Mjøsa**, que con una superficie de 365 km² es el más grande de Noruega y uno de los más largos y profundos de Europa, es uno de los muchos lagos que salpican las vastas llanuras del sur. Al norte encontramos zonas montañosas como **Jotunheimen**, **Rondane** y **Dovre** con 300 montañas de más de 2.000 metros, entre ellos **Galdhøpiggen** (2.469 m) y **Glittertind** (2.465 m) las más altas de Noruega.

Sólo hay cuatro ciudades en Oppland: Gjøvik, **Lillehammer**, Fagernes y Otta. La más populosa es Gjøvik, pero **la más conocida** es **Lillehammer**, que en el año 1994 fue sede de los **Juegos Olímpicos de Invierno**.

El **turismo** es uno de los motores económicos de Oppland, turismo no solo orientado a la naturaleza y al deporte sino también al patrimonio histórico y cultural. La herencia de los Vikingos, las iglesias de madera o los trajes típicos son otra excusa perfecta para visitar este destino.



3 Datos básicos

Destino: **Lillehammer** (Noruega).

Actividad: Esquí de fondo. Estilo clásico y patinador.

Nivel: *, **, ***

Duración: 7 días (5 días de actividad y 2 de viaje).

Época: De diciembre a marzo.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas por grupo.

Iniciación y perfeccionamiento estilo clásico e iniciación al estilo patinador al patinador.

4 Programa

Día 1. Viaje avión España - Oslo. Transporte privado a **Lillehammer** (2 horas).

Días 2 al 6. Esquí de fondo en el dominio **Lillehammer - Nordseter – Sjusjøen- Skeikampen**. Cada mañana, dedicaremos un tiempo a pulir nuestra técnica asesorados. El resto del día lo dedicaremos a esquiar poniendo en práctica los consejos recibidos bien solos o acompañados del profesor.

Por las tardes disfrutaremos del alojamiento con su sauna, estirar un poco y leer un libro.

Día 7. Traslado al aeropuerto y vuelo a España.

5 Más información

Precio. 1.375 € por persona.

*Suplemento de 400 € en habitación individual.

5.1 Incluye

- Guía de Muntania Outdoors (instructor de esquí de fondo).
- Transporte privado durante el viaje.
- 5 noches en el excelente hotel [Clarion Collection Hotel Hammer \(4*\)](#) en régimen de media pensión.
- Clases de esquí de fondo todos los días.
- Entrada a las pistas de esquí de fondo.
- Seguro de viaje incluido.
- Gestión de reservas.

5.2 No incluye

- Vuelo España - Oslo ida/vuelta de los participantes. Tarifa orientativa de 300 € por persona. Posibilidad de gestión del vuelo por parte de Muntania Outdoors (25€ gastos de gestión).
- Alquiler equipo de esquí de fondo.
- Almuerzos (se harán en las pistas de esquí).
- Bebidas no incluidas en el menú de la cena.
- Cualquier actividad extra que requiera pago como entrada museos etc.

5.3 Material necesario

- Material de esquí de fondo (esquís, botas y bastones). Posibilidad de alquiler de material. Consultar.
- Mochila pequeña (10-20 litros) o riñonera con agua.
- Pantalón y chaqueta de Gore-tex o similar. Forro polar.

- Pantalones tipo malla gruesa o pantalón de montaña de invierno.
- Ropa interior térmica.
- Gafas de sol, buff, gorro y guantes (interior y cubre guante).
- Termo pequeño.
- Botiquín y neceser personal.
- Un plumas para después de la actividad.
- Frontal.

5.4 Observaciones

Niveles que se impartirán

Iniciación y perfeccionamiento estilo clásico e iniciación al estilo patinador al patinador.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

Billete de avión en caso de ser necesario

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso, número de maletas a facturar en bodega y si factura bolsa de esquís**. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Respecto al transporte de esquís en el avión, recomendamos facturar únicamente una bolsa de esquís amplia, donde además pueda meter más cosas y en cabina lleve la mochila de ataque con el resto de cosas que no ha metido en la bolsa de esquís. Se puede alquilar esquís y botas y también hay tiendas para comprar ropa, guantes etc. pero es más sencillo alquilar esquís y botas que ir comprando guantes, gorro, etc.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra del mismo. Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites con la compañía aérea. Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar. En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus

propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

Cambio de divisas, dinero, tarjetas.

1 euro = **11,81** NOK (coronas noruegas). Se puede cambiar en el aeropuerto o sacar dinero de un cajero tanto en el aeropuerto como en **Lillehammer**. Aceptan tarjetas de crédito en todos los lugares. Prácticamente no se tienen gastos durante el viaje menos pincic. Calcular unos 100 euros la semana por persona para picnic y otras cosas que os puedan interesar.

Transporte.

Transporte privado ida y vuelta del aeropuerto a nuestro alojamiento (2h) y transportes internos durante la semana.

Equipaje y material.

Rogamos sean comedidos con el equipaje ya que por las tardes necesitarán pocos cambios de prendas.

Tiene la opción de alquilar equipo de fondo tanto **clásico** cómo **skating** muy cerca de nuestro alojamiento.

Respecto al transporte de esquís en el avión, la mayoría de las compañías (menos Lufthansa) cobra como bolsa extra y en la mayoría de las ocasiones como material deportivo teniendo que pagar un suplemento. Recomendamos facturar únicamente una bolsa de esquís amplia, donde además pueda meter más cosas y así que le entre dentro de la franquicia de equipajes pudiendo meterla en bodega sin costes. Esto no se aplica a las compañías Low Cost que cobran como equipaje deportivo.

Seguro de accidentes/viaje

La actividad tiene **incluido un seguro de viajes, de accidentes y rescate**

También tiene la opción de contratar un **seguro de cancelación**.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia** y **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

Seguro de viaje incluido

*Incluye gastos médicos por enfermedad o accidente: hasta 30.000 euros. Repatriación o transporte sanitario ilimitado, regreso anticipado por causas justificadas ilimitado, rescate en montaña hasta 6.000 € y pérdida, daños o robo de equipaje hasta 600 €.

** Seguro de viaje, accidentes y rescate incluido. Global Teléfono de asistencia 915724343 (es el número de contacto al que tiene que llamar en caso de cualquier incidencia). Tiene que dar su nombre y número de DNI.

*** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

**** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

5.5 Enlaces de interés

- <http://www.lillehammer.com>
- <http://www.visitnordseter.com>

5.6 Puntos fuertes

- Practicar el esquí de fondo en el mejor lugar del mundo, Noruega.
- El dominio de esquí de fondo más extenso del mundo.
- Acogedor alojamiento con todas las comodidades.
- Enseñanza impartida por profesores con gran experiencia.
- Posibilidad de realizar otras actividades como paseo de trineos tirado por perros, y esquí de pista

6 Otros viajes similares

- Esquí de fondo en Noruega, Geilo
- Suecia. Esquí de fondo en Funäsfjällen
- Auroras Boreales y esquí de fondo en Finlandia. Saariselka, Laponia Finlandesa
- Laponia Finlandesa. Esquí de fondo y auroras boreales. Akaslompolo-Ylläs
- Suecia. Esquí de fondo en Funäsfjällen

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L.U. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Las Cruces N.º 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).